

100세 관절 건강 튼튼하게 지켜보세요

01 <고양소식>은 동국대학교일산병원 의료진과 함께 의학칼럼 코너를 마련, 독자 여러분께 유용한 의학 정보를 전해드리고 있다. 날이 쌀쌀해지거나 흐리면 콧속 쉬시며 통증을 유발하는 무릎 관절염. 이번호 주제는 '무릎의 퇴행성 관절염 및 인공관절술'이다.



글. 엄윤석
(동국대학교일산병원 정형외과 교수)

- 서울대학교 의과대학 졸업
- 울산대학교 대학원 석사·박사
- 서울아산병원 전공의·전임의
- 울산대학교병원 조교수·부교수
- 한양대학교 명지병원 교수
- 저서 『무릎의 인공관절술』



기압·습도·온도 변화에 민감한 무릎 통증

건강보험심사평가원에서 발표한 자료에 따르면, 우리나라 인구 중 약 350만~ 400만 명 정도가 관절염 환자다. 고령화 사회가 가속화될수록 환자는 더 늘 것으로 예측된다. 관절염은 우리 몸의 여러 관절부위에서 발생할 수 있는데, 특히 무릎 관절은 스트레스를 가장 많이 받는 부위 중 하나다. 한국인들은 생활 습관상 좌식 생활을 많이 하기 때문에 노인이 되면서 퇴행성 관절염이 흔하게 발생하는 것으로 알려져 있다. 특히 **가을, 겨울철의 낮은 온도에 노출되면 관절 주변**의 근육이나 힘줄이 경직되고, 두꺼운 옷으로 인해 몸의 움직임 또한 둔해지게 된다. 이 시기에 낙상 사고가 자주 발생하고 평소에 앓던 관절 통증이 악화되는 이유라 할 수 있다. 최근에는 인공관절술을 받은 환자도 많아진 만큼, 관절통증 치료란 말이 나오면 인공관절술부터 떠올리기가 쉽다. 실제로 외래진료를 하다 보면 “인공관절술 받으러 왔으니 무조건 해달라”고 하는 환자들이 많다.

관절염 진단을 받았더라도 초기나 중기 관절염인 경우 생활 습관부터 교정하는 것이 최우선이다. 이와 함께 약물 요법이나 물리치료, 주사치료를 병행할 수 있다. 무릎 관절염 환자에게 있어 ▲무거운 물건 들기, ▲쪼그리고 앉기, ▲계단 오르내리기, ▲등산과 같은 동작은 무릎에 좋지 않으니 피해야 한다. **평지 걷기나 실내 자전거, 수영 등과 같이 무릎에 부담을 주지 않으면서 근력을 유지할 수 있는 운동이 좋다.** 추운 날씨로 인해 외출이 꺼려진다면 실내에서 스트레칭이나 핫팩, 반신욕 등을 하는 것도 도움이 된다.

다만, 방사선 사진 상 말기 관절염이고, 다른 치료법을 적용해봤는데도 일상생활에 지장을 초래하는 통증이 지속되는 경우 어쩔 수 없이 인공관절술을 고려하게 된다. 외래에서 인공관절술 얘기를 꺼내면 덜컥 겁부터 내는 환자들이 아직도 적지 않다. 수술 직후의 심한 통증이나 수혈, 수술 후 무릎 꺾기에 대한 두려움, 인공관절의 수명 등에 대한 걱정을 하게 마련이다.

인공관절술에 대해 제대로 알아보자!

인공관절술 시행이 결정되면 필요한 검사를 거친 후 수술 하루 전 입원을 한다. 수술 소요시간은 약 1시간 정도지만 수술 준비, 마취 및 수술 후 회복실에서 회복하는 과정이 필요하기 때문에 수술실에 들어가서 나올 때까지 3~4시간 정도 걸린다. 대부분의 환자는 수술 후 하루 이틀 지나면 무릎 구부리는 운동을 시작하고, 3~4일이 지나면 보행기를 짊고 걷기 시작한다. 별다른 문제가 없다면 수술 후 2주째 실밥을 풀고 퇴원할 때 스스로 걸어서 퇴원하게 된다. 예전에는 무릎 구부리기 운동을 무리하게 시켜서 환자의 통증을 악화시키는 경우가 많았다. 하지만 최근에는 흉터를 최소화하는 수술법을 사용하는 한편, 고도 굴곡이 가능한 인공관절을 사용하기 때문에 의료진이 구부리기 운동을 무리하게 시키지 않는다. 환자 스스로 수동 관절 운동 기구를 사용하여 무릎 운동을 하기 때문에 통증이 적다고 할 수 있다. 대부분의 환자들이 수술 직후의 통증을 걱정한다. 하지만 피부를 절개하고 뼈를 깎아내는 수술인 만큼, 수술 후 전혀 안 아플 수는 없다. 그래도 최근에는 다각적 통증 조절 방법을 통해 수술 직후 겪는 극심한 통증도 많이 줄었다. 다각적 통증 조절 방법이란 척추 마취, 자가 통증 조절기, 다양한 기전의 약제 사용, 신경 차단술 등의 통증 조절 방법 등을 총동원하는 것이다. 최근에는 출혈을 줄이기 위해 흉터를 최소화하고, 출혈을 억제하는 약물을 사용함으로써 수혈의 빈도도 많이 줄었다. 무릎 양측을 하루에 동시 수술하면 수혈이 필요한 경우도 있지만, 무릎을 한 쪽씩 일주일 간격으로 나눠 수술을 시행할 경우 수혈이 거의 필요 없다.

끝으로, 인공관절의 수명이 과거에는 평균 10년~15년 정도였지만 최근에는 인공관절의 재질과 수술 기법이 향상되면서 15년~20년을 기대할 수 있는 수준이 되었다. 인공관절술은 그 역사가 오래되었고 현재 전 세계적으로 많이 시행되고 있는 수술로, 우리나라에서만도 연간 약 8만~10만 건 정도 시행되고 있다. 어느 수술이나 마찬가지로 좋지만, 수술 후 좋은 결과를 받기 위해서는 전문의와 충분히 상담하고 제대로 된 수술을 받는 것이 매우 중요하다.